

Paraules clau

activitats en el medi natural, bicicleta, orientació.

Orientació a peu i en bicicleta.

Un mitjà per treballar l'orientació al medi natural i alhora promocionar la utilització de la bicicleta a l'ESO

■ **CARLES SALLAN I MACIAS**

Llicenciat en Educació Física.
Institut d'Ensenyament Secundari d'Alcarràs (Lleida)

Abstract

Alcarràs High School is a small dimensions and a short history educational center twelve kilometres away from Lleida. Its Physical Education department had some years ago the aim, and taking profit of its situation in a natural around, to promote the content of activities at nature, sometimes so difficult to develop due to different facts. The activities that we realize go further the common curriculum of the students and arrive to different aspects of high school's life. But there is one thing that is common to all of them; the bicycle is the star. One of the most successful activities is a variable credit called "Getting the way by walking and by bicycle", which is the axis of this article.

Key words

activities at nature, bicycle, orienteering

Resum

L'IES d'Alcarràs és un centre educatiu de petites dimensions i de curta història situat a dotze quilòmetres de Lleida. El seu departament d'Educació Física va proposar-se fa un temps, i aprofitant que es troba en un entorn rural, promocionar el *bloc de continguts d'activitats en el medi natural*, de vegades tan difícil de desenvolupar a causa de diversos factors. Les activitats que es realitzen no es limiten al currículum comú de l'alumnat, sinó que abasten diverses vessants de la vida del centre. Però allò que totes aquestes activitats tenen en comú és el protagonisme de la *bicicleta*. Una de les activitats que més èxit té és el crèdit variable "*Orientació a peu i en bicicleta*", eix principal d'aquest article.

Introducció

De tots és coneguda la influència que té, per a l'òptim desenvolupament de tots els continguts de l'àrea d'Educació Física en qualsevol etapa educativa, la disponibilitat de material i instal·lacions adequades. En aquest sentit, i per al tema que ens ocupa, també el lloc on es troba situat el centre educatiu pot resul-

tar determinant en la forma de plantejar-se el desenvolupament del *bloc de continguts d'activitats en el medi natural*.

L'Institut d'Ensenyament Secundari d'Alcarràs, població situada a uns dotze quilòmetres de la ciutat de Lleida en direcció a Saragossa, es troba situat en un dels extrems del casc urbà i orientat cap a les altres dues poblacions de les quals arriba alumnat (Soses i Torres de Segre). Això és un aspecte important, ja que es té un ràpid accés a zones de possibilitat de realització d'activitats i d'interès natural (riu Segre, reserva natural d'Utxesa, zones de pantans). D'altra banda, el fet que les tres poblacions no estiguin separades més de tres quilòmetres entre elles fa que es promocióni el coneixement de l'entorn de tot l'alumnat del centre i no només del de la població seu del centre educatiu.

Aquesta situació i entorn "privilegiats" va ser clau en el moment de decidir de quina manera desenvoluparíem el *bloc de continguts d'activitats en el medi natural*: aprofitaríem al màxim l'entorn pròxim; això sí, amb l'ajuda d'una eina de què tot l'alumnat podia disposar: la bicicleta.

De tota manera, érem conscients que no-més amb això no podíem fer conèixer a l'alumnat tot el ventall de possibilitats de pràctica que es pot realitzar i per això també duem a terme altres activitats encaminades a aquest fi, que comentarem més de passada que el que és l'objecte d'aquest article: la promoció de la utilització de la bicicleta en l'ESO i, més concretament, el crèdit variable "Orientació a peu i en bicicleta".

Justificació del crèdit

Es tracta d'aprofitar l'entorn rural i natural en què es troba l'institut per donar a l'alumnat una idea del que pot significar saber orientar-se utilitzant un aparell específic com és la brúixola, alhora que se'ls ofereix la possibilitat de conèixer un seguit d'aspectes relacionats amb les activitats a la natura, com ara les curses d'orientació, les caminades a peu i els recorreguts en bicicleta, tot emmarcat en una idea de coneixement i respecte per l'entorn més proper.

La realització d'aquest crèdit variable es troba emmarcada dins la programació del departament d'Educació Física del centre, per al desenvolupament del *bloc de continguts d'activitats al medi natural*.

El fet que vagi adreçat a l'alumnat de l'últim curs obeeix a diversos factors:

- L'edat dels participants afavoreix el tema de la seguretat.
- Aspectes que es tracten al crèdit ja han estat treballats des d'altres àrees. Això permet avançar més ràpidament en determinats continguts (lectura de mapes, escales, elaboració de gràfiques).

Atès que les sessions del crèdit tenen només una hora de durada, la seva condició física permet un radi d'acció al voltant del centre més gran que el d'alumnes més joves.

Objectius del crèdit

En acabar el crèdit, l'alumne/a ha de ser capaç de:

- Utilitzar la brúixola i el mapa per orientar-se.
- Llegir i interpretar mapes i llibres de ruta.
- Elaborar itineraris a partir del terreny i del mapa.
- Elaborar llibres de ruta.
- Conèixer els aspectes bàsics de les sortides en bicicleta i de qualsevol sortida a la natura en general.
- Recórrer diferents itineraris a peu i en bicicleta a partir de qualsevol tipus d'informació.
- Contemplar les mesures de seguretat adients a cada tipus de sortida.

Continguts del crèdit

Procediments

La brúixola

- Determinació del nord magnètic
- Determinació de la direcció a seguir donat un rumb.
- Determinació d'un rumb donada una direcció a seguir.

Mapes topogràfics

- Interpretació de les corbes de nivell.
- Localització d'indrets.
- Escales.

Llibres de ruta

- Interpretació de la informació.
- Creació d'una simbologia.
- Elaboració de llibres de ruta.

Talonament

- Coneixement de la pròpia distància de pas.
- Utilització en l'elaboració i realització d'itineraris.

Elaboració d'itineraris a peu

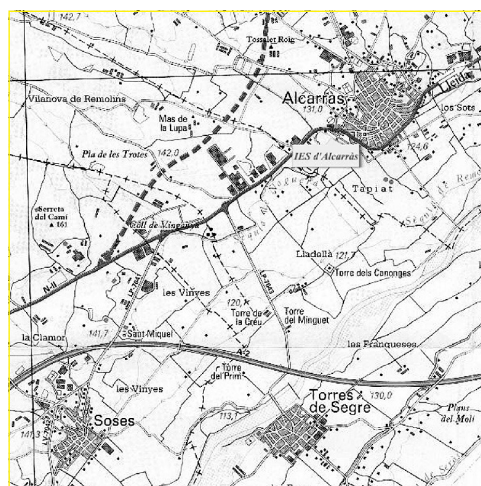
- A partir del terreny.
- A partir del plànol.

Elaboració d'itineraris en bicicleta

- A partir del terreny.
- A partir del plànol.

Elaboració de llibres de ruta

- A partir del terreny.
- A partir del plànol.



Situació de l'IES d'Alcarràs respecte de les tres poblacions de les que arriba l'alumnat.

- Per fer a peu.
- Per fer en bicicleta.

Recorregut d'itineraris a peu i en bicicleta amb llibre de ruta

Conceptes

La brúixola

- Parts.
- Funcionament. Precaucions.

Altres formes d'orientació

- Determinació dels punts cardinals pel sol.
- Mitjançant un rellotge d'agulles.
- De nit. Localització de l'estel Polar.
- Per indicis.

Mapes topogràfics i llibres de ruta

- Simbologia.
- Escales.

La bicicleta. Manteniment i utilització

Actituds, valors i normes

- Treball en equip.
- Respects per l'entorn.
- Respects per les normes de circulació.
- Aplicació de normes de seguretat.

Activitats**Ensenyament-aprenentatge**

- Treball amb mapes i llibres de ruta.
- Treball sobre el talonament. Càlcul de l'amplada de pas. Conversió pas-metre i metre-pas.
- Elaboració d'itineraris a partir del terreny i a partir del mapa, tant a peu com en bicicleta.
- Recorregut dels itineraris a peu i en bicicleta.
- Sortida final per posar en pràctica tots els aspectes treballats al llarg del crèdit.

Avaluació

Seguiment diari de l'actitud, treball i evolució dels alumnes

50 %

El professor pren nota de cadascuna de les sessions tenint en compte l'interès i actitud mostrats per l'alumnat vers el treball proposat.

Realització d'exercicis sobre el mapa i sobre el terreny.

25 %

L'alumnat haurà de presentar tots els exercicis referents al treball sobre els plànols, el talonament i la utilització de la brúixola.

Elaboració dels itineraris

25 %

L'alumnat haurà de presentar les fitxes i els llibres de ruta dels itineraris que hagi elaborat, ja siguin per fer a peu o per fer en bicicleta.

Participació en un mínim del 80 % de les sessions

Requisit

No s'admet la no participació en una sessió sense justificació.

Participació en la sortida de final de crèdit.

Requisit

L'últim dia del crèdit es realitza una sortida de tot el dia que consisteix a recórrer un itinerari en bicicleta d'uns cinquanta quilòmetres aproximadament, utilitzant un llibre de ruta proporcionat pel professor i una cursa d'orientació a peu d'una durada aproximada de quaranta-cinc minuts. L'alumnat ha de posar en pràctica tots els coneixements adquirits durant la realització del crèdit.

Temporització**Sessions 1-3 Presentació.****El Plànol: informació i simbologia**

Podríem dir que les tres primeres sessions consisteixen, a part de fer una presentació durant la primera sessió sobre tot el que es pretén treballar al llarg del crèdit, en un treball preliminar sobre el plànol, de manera que l'alumnat sàpiga quina és la informació que tenim a la nostra disposició quan n'obrim un: escales, usos del sòl, corbes de nivell, simbologia, numeració del plànol, declinació, etc. A part de l'explicació teòrica, l'alumnat realitzarà un treball de localització sobre plànol de diferents zones i escales que els seran distribuïts. El treball de localització serà del tipus:

1. Buscar al plànol els aspectes següents:
 - 10 carreteres
 - 10 vies fluvials
 - 5 cementiris
 - 5 esglésies o ermites
 - 2 castells
 - 4 edificis aïllats/corrals/ruïnes
 - 3 dipòsits
 - 2 línies elèctriques
2. Determinar la distància real entre dos nuclis urbans qualsevol:
 - En línia recta.
 - Seguint la carretera que els uneix. (Per a la realització d'aquest apartat utilitzaran el curvímetre, la utilització del qual també els haurà estat explicada anteriorment).

Sessions 4-5 Orientació:**Sol, rellotge d'agulles, indicis, Estel Polar**

Durant aquestes dues sessions s'expliquen altres formes d'orientació, bàsicament sense mitjans tècnics. Es fa referència a la menor fiabilitat respecte de la brúixola, però també a la seva utilitat en cas de necessitat. Encara que de manera bastant rudimentària, es realitza una pràctica consistent a realitzar un itinerari utilitzant el rellotge d'agulles com a eina d'orientació.

Sessió 6. La brúixola.**Orientació del plànol**

En aquesta sessió s'explica el funcionament de la brúixola i la seva utilitat, així com les precaucions que cal tenir en la seva utilització per tal que les dades siguin fiables. També es treballen dos procediments bàsics:

- La determinació del rumb donada una direcció a seguir per elaborar un itinerari, que posteriorment serà realitzat per un company.
- La determinació de la direcció a seguir donat un rumb, que necessitaran quan realitzin un itinerari elaborat per un company.

Sessions 7-8. Talonament.**Traçat d'itineraris.****Determinació del rumb.****Llibres de ruta**

El primer que es fa durant aquestes sessions és conèixer l'amplada de pas de cadascú (talonament). Junt amb el rumb serà l'element imprescindible, tant per poder elaborar itineraris a peu sobre el terreny com per posteriorment poder recórrer-los.

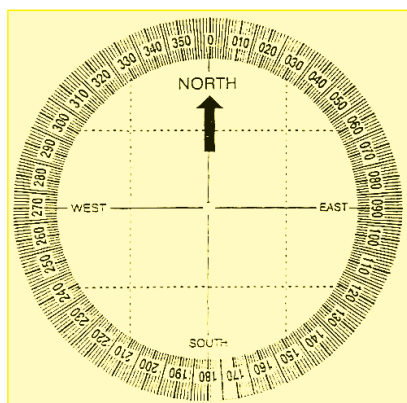
També s'explica la plantilla on han de plasmar els itineraris que elaborin, com determinar rumb i distàncies al plànol utilitzant unes plantilles transparents i quins són els aspectes bàsics a l'hora d'elaborar un llibre de ruta.

Sessions 9-10.**Traçat d'itineraris****sobre el terreny. Parelles**

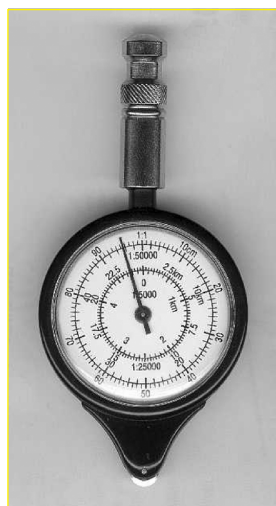
A partir d'aquest moment l'alumnat treballarà sempre en parelles. Diguem que és una mesura de seguretat i control, ja que el professor fa un seguiment indirecte del grup, que es desplaça lliurement pel casc urbà. L'alumnat ja té les dues eines bàsiques per elaborar un itinerari a peu sobre el terreny: sap com determinar el rumb d'una direcció a seguir (amb la brúixola) i sap com mesurar una distància i fer la transformació a una unitat vàlida per a tothom (amb el talonament). Durant aquestes sessions elabo-

Figura 1.
Plantilla d'itinerari.

Representació gràfica			
Escala:			
TRAM	RUMB	DISTÀNCIA	OBSERVACIONS



Cercle graduat transparent.



Corbímètre.

ranar itineraris a peu sobre el terreny, perquè després els seus companys els puguin recórrer.

Sessions 11-12. **Recorregut d'itineraris.** **Parelles**

L'alumnat, també per parelles, s'intercanvia els itineraris que ha elaborat durant les dues sessions anteriors. Aquesta activitat té una doble finalitat: l'alumnat comprova d'una banda si és capaç de "llegir i interpretar" l'itinerari elaborat pels seus companys i d'altra banda "corregeix" l'itinerari, veient si realment es pot recórrer.

Sessions 13-17. **Elaboració d'itineraris** **per a bicicleta sobre el plànol.** **Llibres de ruta.** **Parelles**

Aquestes cinc sessions són de treball a l'aula i han de posar en pràctica bona part dels coneixements teòrics tractats al llarg del crèdit per elaborar itineraris (fitxa i llibre de ruta) per a recórrer després en bicicleta. Ens trobem a l'equador del crèdit i ja es nota que l'alumnat té ganes de co-

mençar a sortir en bicicleta i ensenyar als seus companys els itineraris que els han preparat.

Sessions 18-34. **Posada en pràctica** **dels itineraris en bicicleta**

En una primera fase, cada parella guia la resta del grup en el recorregut d'un dels seus itineraris. Això servirà, d'una banda, perquè tots agafin seguretat a l'hora de seguir un itinerari marcat i, d'altra banda, perquè tots s'acostumin a fer de guia de la resta del grup, amb tot el que això comporta (portar un ritme que tothom pugui seguir, ser exemple de seguretat, aturar-se quan es té un dubte del camí a seguir, etc.).

En la segona fase, a cada sessió una parella guia la resta del grup seguint un itinerari elaborat per una altra parella. La parella que guia se situa al capdavant del grup i la parella que ha elaborat l'itinerari immediatament després. La missió d'aquesta segona parella és advertir de possibles errors la parella que guia, ja que el temps de la sessió és molt limitat i no ens podem permetre el luxe que els guies descobreixin per ells mateixos que s'han equivocat de camí, tot i que des del punt de vista educatiu potser seria el millor. Excepció: si es té la sort que a l'horari de l'alumnat les sessions estan col·locades abans o després de l'esbarjo o al final del matí o la tarda, podem agafar un temps extra, sense cap inconvenient per part de l'alumnat (quatre anys de realització del crèdit ho corroboren).

Sessió 35. Avaluació final. **Sortida d'un dia en bicicleta**

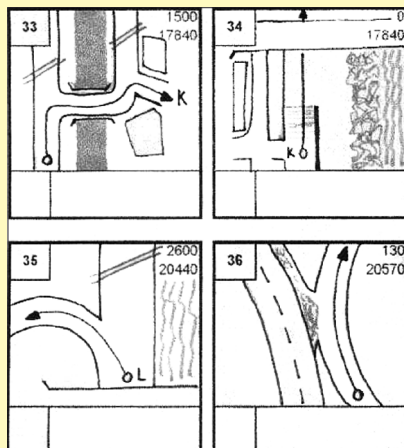
L'última sessió del crèdit és, sense cap mena de dubte, la més esperada per l'alumnat. La majoria mai han fet una sortida en bicicleta que duri tot el dia, per descomptat que tampoc mai no han fet tants quilòmetres en bicicleta en un sol dia (entre cinquanta i seixanta). L'emoció, la por i la il·lusió els envaeix; s'afegeix a tot això que van a cegues, ja que el llibre de ruta ha estat elaborat pel professor, no saben on van i ens trobem al mes de juny (amb unes temperatures molt altes en aquesta zona).

Orientació a peu i en bici



Llibre de ruta. 14 de juny de 2001

Tapa del llibre de ruta.



Full del llibre de ruta.

La realitat és que al matí s'arriba, sempre per camins on la possibilitat de trobar trànsit rodat és mínima, fins a un espai natural protegit situat a la ciutat de Lleida. Aquí es deixa per uns moments la bicicleta i es realitza, dins d'aquest espai singular (Parc de *La Mitjana*), una cursa d'orientació a peu, consistent a seguir un altre llibre de ruta i passar per un seguit de punts de control, completant el recorregut en el menor temps possible i sense penalitzacions.

Dinar i un temps de relax en unes piscines pròximes i continuació de la ruta. Fent un recorregut per diferents poblacions dels voltants de Lleida, arribarem

novament a l'institut, des d'on havíem sortit al matí.

Tota una experiència, per a alumnes i professors acompanyants.

Orientacions metodològiques

Les estratègies pedagògiques que s'utilitzen són:

- Assignació de tasques.
- Treball en petits grups.
- Descobriment guiut.
- Resolució de problemes.
- Creativitat.

En aquest apartat cal comentar que, de fet, no es donen unes activitats d'ensenyament-aprenentatge concretes per a justificar en cada moment una estratègia determinada, tot i que en alguns casos la relació és molt definida. La realitat és que a mesura que avança el desenvolupament del crèdit es va observant com, a partir de les primeres eines i directrius que s'han donat, l'alumnat va evolucionant en un continuum que el porta a aconseguir una independència en l'elaboració d'un itinerari i l'organització d'una sortida en bicicleta. De fet, en última instància, aquest és l'objectiu no només d'aquest crèdit sinó de tota l'etapa secundària: dotar l'alumne/a dels recursos i coneixements necessaris perquè sigui capaç de tenir un estil de vida saludable on la pràctica d'activitat física tingui un paper important.

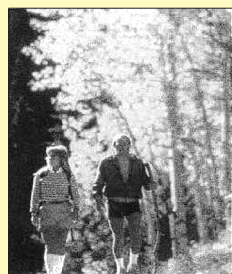
Material didàctic Instal·lacions i material

- Aula
- Rodalies del centre
- Plànols
- Brúixoles
- Bicicletes
- Curvímetre
- Cercle graduat i regle transparents
- Material de manteniment de bicicletes

Material de suport de l'alumne

Durant la sessió de presentació del crèdit es proporciona a l'alumnat un dossier que inclou:

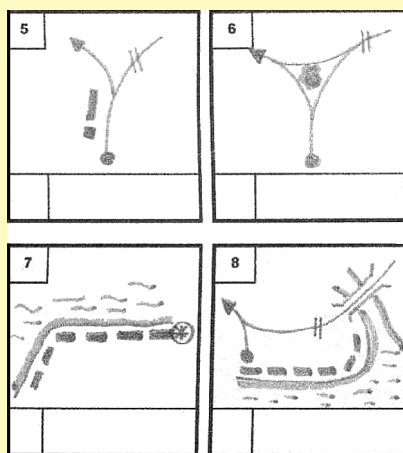
- Objectius, continguts i avaluació del crèdit.
- Desenvolupament teòric dels diferents apartats que es tractaran.
- Fitxes d'exercicis per treballar els aspectes teòrics.
- Fitxa tipus per elaborar els itineraris.
- Cercle graduat i regle en transparència.
- Document que parla de les parts de la bicicleta, la correcta utilització del canvi, els problemes més freqüents i la seva solució i mesures de seguretat.



Llibre de ruta
Sortida final de crèdit
14 juny 2001

Cursa d'orientació a La Mitjana de Lleida

Tapa del llibre de ruta de La cursa d'orientació.



Full del llibre de ruta de La cursa d'orientació.

- Articles que parlen d'itineraris en bicicleta, llibres de ruta, curses d'orientació i raids d'aventura.
- Plànol del casc urbà d'Alcarràs.
- Plànols topogràfics de la zona.

Material del professor

Bibliografia diversa sobre el tema

- Cartografia diversa de la zona del Centre.
- J. M. Cullell. *En BTT pel Gironès*. Cossetània edicions.
- J. E. Garcia. *Topografia militar elemental*. Ed. Agulló.
- J. C. Irizar. *El teu primer llibre de muntanya*. Generalitat de Catalunya.
- P. Konopka. *Pedaleando por la vida*. Ed. Tutor.
- F. Milson. *El libro de la bici*. Haynes Publishing.
- M. Rey-G. Schmitz. *Mountain Bike*. Ed. Tutor.

I moltíssimes, moltíssimes hores i quilòmetres al damunt per conèixer tot l'entorn natural per on ha de desenvolupar-se el crèdit i poder preparar tot el material necessari.

Les altres activitats que es realitzen al centre relacionant directament l'entorn i la bicicleta

Com abans s'ha comentat, el crèdit variable "Orientació a peu i en bicicleta" és l'eix central d'aquest article, però també s'han de destacar les altres activitats que tenen com a protagonista la bicicleta, a causa de la importància que ha adquirit aquest ecològic mitjà de transport en la vida quotidiana de l'IES d'Alcarràs, tant en aspectes curriculars com extra-curriculars.

Aspectes curriculars

Sortides dins el currículum comú d'Educació Física a l'ESO i al batxillerat

Es realitzen sortides en bicicleta per circuits al voltant de l'institut durant les ho-

res normals de classe d'educació física. Segons l'edat del grup, el recorregut que permet aquest temps varia entre els vuit i els dotze quilòmetres. Ocasionalment, i si l'horari dels alumnes ho permet, es fan recorreguts més llargs agafant l'hora d'esbarjo d'abans o després de la sessió. Les sortides es realitzen durant tot el curs escolar, excepte els mesos de gener i febrer, extremadament freds a les nostres contrades, amb la freqüència següent:

- Primer d'ESO: Dues sortides per trimestre.
- Segon d'ESO: Dues sortides per trimestre.
- Tercer d'ESO: Tres sortides per trimestre.
- Quart d'ESO: Tres sortides per trimestre.
- Batxillerat: Dues sortides per trimestre.

Sortides dins el currículum variable a l'ESO

El departament de Ciències Naturals del nostre centre ha incorporat també la utilització de la bicicleta en l'organització de les seves activitats. En aquest sentit, trobem el crèdit variable "El treball de camp". Es tracta d'un crèdit de reforç per a quart d'ESO basat en l'observació de l'entorn i la recollida de mostres per a la seva posterior classificació i anàlisi a l'aula. Es realitza una sortida d'un dia sencer al pantà d'Utxesa, prop de la població de Torres de Segre, utilitzant com a mitjà de transport la bicicleta. El recorregut total de la sortida és de trenta quilòmetres aproximadament.

Sortides dins el currículum diversificat del Batxillerat

Dins la matèria "Ciències de la terra i el medi ambient", el seminari de Biologia i Geologia organitza una visita a l'estació depuradora d'aigües de Lleida, que dura tot el dia. També en aquest cas el desplaçament Alcarràs-Lleida-Alcarràs es realitza en bicicleta. El recorregut total és d'uns trenta quilòmetres.

Altres visites previstes per a aquest curs a instal·lacions de les rodalies d'Alcarràs (planta depuradora de purins) també es realitzaran en bicicleta.

Crèdit de síntesi de quart d'ESO

Per a l'alumnat de quart d'ESO, el centre organitza un crèdit de síntesi que porta per títol "Segre amunt, Segre avall". El riu Segre travessa les tres poblacions que aporten alumnat a l'institut; per tant, aquest riu és present en la seva vida quotidiana i té per ells un significat important en el coneixement del seu entorn. El crèdit, que es desenvolupa fora del centre, s'estructura de la manera següent: els dos primers dies ens portaran a fer un recorregut seguint el riu que abasta des de pràcticament el seu naixement a la Cerdanya gairebé fins a la seva desembocadura al riu Ebre, molt a prop d'Alcarràs. Durant el viatge es van realitzant visites i activitats relacionades



Alumnes de 2n d'ESO preparats per fer una sortida a la classe d'Educació Física.



Alumnes de 4t d'ESO al Delta de l'Ebre durant el crèdit de síntesi.



Castanyada als Pantans d'Alcarràs.

amb els diferents usos i aprofitaments del riu (energètic, lúdicoesportiu) i dels seus voltants. Els dos últims dies ens portaran fins al delta de l'Ebre, que és on finalment van a parar les aigües del Segre. Doncs bé, dins aquest marc també s'ha inclòs la bicicleta, concretament al delta de l'Ebre, on es fa un recorregut d'uns vint-i-cinc quilòmetres combinant l'observació de la flora i la fauna de la zona amb el gaudi d'una estona de platja.

Aspectes extracurriculars

Dies especials del calendari

No tot en la vida de l'alumne és estudiar. Dins el marc del centre educatiu s'organitzen diades, que podríem anomenar "especials per calendari". Per unes hores es deixen de banda els llibres i les aules i s'organitzen activitats d'un caire més cultural i lúdic, però no per això menys educatives.

L'Institut d'Ensenyament Secundari d'Alcarràs té per costum celebrar la Castanyada (la setmana del 31 d'octubre), Nadal (el dia abans de començar aquestes vacances) i la diada de Sant Jordi. L'organització de la diada dependrà del caire que el centre vulgui donar-li, però el que és segur és que el departament d'Educació Física sempre tindrà alguna cosa a dir. En aquest sentit, sempre hem tingut un paper rellevant en l'organització d'activitats lúdiques i esportives, però pel que fa a la bicicleta, la nostra actuació s'ha concretat, en els últims tres cursos acadèmics 1998-2001 (el centre en té cinc d'existència), en els aspectes següents:

- En la "Diada de Sant Jordi" de 1999 es va organitzar una competició eliminatòria basada en la realització d'un eslàlom paral·lel de velocitat i habilitats. L'activitat va comptar amb una participació de 60 alumnes.
- "La Castanyada" de l'any 2000 vam celebrar-la el dimarts 31 d'octubre. El fet de ser dimarts és important, ja que hi ha transport escolar i això ens permet organitzar l'activitat per a tot un dia. Vàrem decidir passar una jornada lúdicoesportiva fora del centre, en un entorn natural allunyat del ciment de l'institut. La zona triada va ser "els pantans d'Alcarràs", una zona verda a uns deu quilòmetres del poble, equipada amb arbres i zona de jocs i de pícnic, ideal per a un dia de convivència diferent entre alumnat i professorat. Calia moure els tres-cents quaranta alumnes i els quaranta professors. Com? En bicicleta. No sense un gran esforç d'organització, es va aconseguir formar una caravana de més de dues-cents cinquanta bicicletes, diversos vehicles de suport, entre ells els de les policies municipals de les tres poblacions d'on són els alumnes, i una trentena d'alumnes i professors que per diferents motius van fer la ruta a peu.

L'èxit de l'experiència ens anima a repetir aquest pròxim curs 2001-2002.

Promoció de la bicicleta entre el professorat del centre

La gran quantitat de sortides en bicicleta que s'organitzen al centre fa que el departament d'Educació Física no pugui absorbir-les totes (som tres professors i sempre i van un mínim de dos acompanyants, per petit que sigui el grup). En aquest sentit cal destacar la bona predisposició del claustre de professors a acompanyar-nos en les sortides. Sempre es troba algú quan, pel cap baix, dos dels tres professors del departament no tenim disponibilitat horària, entès aquest fet com que, en el moment de la sortida, no estem ocupats fent classe a un grup. Cal destacar aquest fet, ja que aquestes hores en què qualsevol profes-



El director i un professor es preparen per a una sortida.

sor/a acompanya un grup i el seu professor/a "titular" són hores extres en el seu horari de permanència en el centre. Sense aquesta bona predisposició seria impossible realitzar totes les sortides. També cal destacar que aquest ambient "bicicletaire" a l'institut ha provocat entre el professorat una reacció positiva en el seu estil de vida, en el sentit que s'organitzen trobades, i no sempre promocionades per membres del departament d'Educació Física, per a fer rutes en bicicleta els caps de setmana i durant els períodes vacacionals. Fins i tot n'hi ha que es desplacen des del seu lloc de residència (Lleida per a la majoria) fins a l'institut, en bicicleta.

La bicicleta com a tret característic de l'IES d'Alcarràs

Per als mesos de setembre-octubre de 2001 tenim prevista la realització d'un intercanvi amb alumnes d'un centre educatiu de la població de Lumijoki (Finlàndia). Aquest intercanvi afecta tots els departaments del centre, però ha estat organitzat preferentment pels departaments de llengües (catalana, castellana i anglesa). Un dels molts objectius que es pretenen en aquests intercanvis és que els alumnes coneguin l'entorn i el centre que visiten a l'altre país. És per aquesta raó que una part de les activitats que realitzaran els alumnes quan ens vinguin a visitar tindran la bicicleta com a protagonista, ja que aquesta comença a ser un tret característic del nostre centre.

També en aquest sentit tenim previst, junt amb altres departaments didàctics del

centre, començar desenvolupar un eix transversal de treball d'educació ambiental, remarcant la promoció que es fa de la utilització de la bicicleta com a mitjà ecològic i saludable de transport i de coneixement de l'entorn.

Aspectes que afavoreixen la utilització de la bicicleta al nostre centre

Hi ha un aspecte que cal destacar. Segurament que molts companys/es, mentre anaven llegint l'article, han anat trobant impediments per poder desenvolupar una experiència d'aquestes característiques als seus centres. En el nostre cas, es donen un seguit de circumstàncies que ho fan possible, però som conscients que si alguna d'elles es deixés de donar tindríem dificultats per continuar, si més no al mateix nivell. Aquestes són les circumstàncies favorables:

- La col·laboració de la direcció del centre i del professorat, tant del departament d'Educació Física com d'altres.
- La col·laboració dels tres ajuntaments de procedència de l'alumnat.
- El suport del Consell Escolar del centre i de l'Associació de Mares i Pares d'Alumnes (AMPA).
- La col·laboració de les empreses encarregades del transport escolar.
- La gran disponibilitat de bicicletes per part de l'alumnat.
- La situació geogràfica del centre, amb un ràpid accés a un entorn natural a través d'una extensa xarxa de camins poc transitats per altres vehicles.

Mesures de seguretat

Un dels temes que més preocupen tots els membres de la comunitat educativa, però sobretot a pares i professorat, és el de la seguretat i la responsabilitat civil que se'n derivaria, de qualsevol accident. És per

aquesta raó que hi posem especial atenció, per tal d'evitar riscos al màxim. Aquestes són les actuacions que duem a terme en aquest sentit:

- Totes les sortides són aprovades pel consell escolar, tant les que es realitzen en hores de classe com les que no.
- Es notifica als pares el calendari de sortides. En rebre'l, poden no autoritzar la participació del seu fill/a en l'activitat. En aquest cas, l'alumne/a roman al centre realitzant una tasca relacionada amb l'activitat. Cal destacar que aquest fet es produeix en molt pocs casos.
- Tots els participants en la sortida, alumnes i professors, utilitzen casc.
- Cada sortida té un mínim de dos professors acompanyants, que es col·loquen al davant i al final del grup.
- Abans de sortir es recorden aspectes relacionats amb la seguretat durant el recorregut, com poden ser: anar sempre empegats a la dreta del camí, anar un darrere l'altre, no realitzar manobres brusques i inesperades, passar la veu als companys si s'apropa un vehicle per davant o per darrere...
- Els professors van equipats amb radio-transmissors (permeten una comunicació constant entre el cap i la cua del grup) i telèfon mòbil (permet comunicar-se amb el centre escolar en cas de necessitat).
- En sortides d'especial dificultat, sobretot quan hem de moure'ns per vies molt transitades, comunicació als ajuntaments implicats, que posen a la nostra disposició un vehicle de la policia local.
- Revisió bàsica de les bicicletes abans de sortir.

Conclusions

El treball del *bloc de continguts d'activitats al medi natural* pot veure's fortament influenciat segons l'entorn geo-

gràfic en què es trobi el centre educatiu. En aquest sentit, una ubicació en un entorn rural i natural ofereix un ventall ampli de possibilitats. Es tracta, doncs, de treballar en el sentit d'aprofitar-ho al màxim i abastant tots els àmbits implicats (alumnat, pares, professorat, entitats locals...). Si és així, i l'experiència a l'IES d'Alcarràs ens ho demostra dia a dia, es poden arribar a aconseguir moltes coses. En el nostre cas, la promoció de la bicicleta ens ha servit:

- Per conscienciar l'alumnat de la validesa de la bicicleta com a mitjà de transport saludable i ecològic. Fomentem, a través d'aquest aspecte, conceptes de seguretat vial i respecte pel medi ambient.
- Per ajudar a un millor coneixement de l'entorn geogràfic pròxim propi i del dels companys i companyes que no són del seu municipi, però que és el de les persones amb qui comparteixen el centre educatiu.
- Perquè l'alumnat i el professorat integrin la utilització de la bicicleta en un estil de vida més sa i en l'ocupació del seu temps de lleure.
- Per trobar moments de convivència entre els membres de la comunitat educativa, diferents de la vida acadèmica quotidiana.
- Per obrir les portes a la realització, fora de l'entorn habitual, d'altres activitats al medi natural, ja siguin sortides de l'àrea d'educació física, diades culturals o crèdits de síntesi on aquest tipus d'activitats tenen una rellevància especial.

En moltes ocasions hi ha grans dificultats organitzatives i l'esforç necessari és important, però val la pena veure, per exemple, que un dia en el qual no hi ha prevista cap sortida hi ha moltes bicicletes a l'entrada de l'institut. És gratificant.